ステップ ～保健だより～　No.10（H23.9）　広島県立広島井口高等学校　保健部

４ 月の視力検査の結果Ｂ・Ｃ・Ｄの人に受診を勧めましたが，その後，どうしましたか？早めの受診を勧めます。経過観察中の人も，その旨を保健室に連絡してください。

学校眼科医の宮田先生にお聞きしました。
（鈴峯女子短大電停近く　みやた眼科）

Ｑ　コンタクトレンズと眼鏡，どのように使い分ければいいのですか？

Ａ　眼鏡では，レンズ度数が強いと周辺部で像のゆがみを生じたり，像のずれがみられますが，コンタクトレンズは眼に直接触れ，眼球と一体となっているため，そのような症状はなくなります。しかし，コンタクトレンズは目にとっては異物です。正しく使ったとしても，目に負担がかかり，目の酸素不足や乾燥，さらにレンズの汚れが原因となり目に障害が起こることがあります。長時間にわたりコンタクトレンズを使用し続けることは決して良くありません。日常生活でコンタクトレンズを必要としないときには，目の保護のために眼鏡を使用するよう心がけることが大切です。コンタクトレンズの使用が出来なくなった時のために，学校に来る際にもレンズケースと眼鏡を携帯しましょう。

Ｑ　コンタクトレンズを使用すると近視が進行しないのですか？

Ａ　近視の進行と眼鏡やコンタクトレンズの使用とは関係はありません。眼鏡でもコンタクトレンズでも同じように近視は進行します。近視は小学生から中学生頃に進むことが多いのですが，この頃は主として眼鏡を使用していることが多く，コンタクトレンズは高校以降の近視があまり進まない時期に使い始めることが多いので，コンタクトレンズでは近視が進まないと思う人が多いのではないかと思われます。

Ｑ　インターネットや通信販売でレンズを買ってもよいでしょうか？

Ａ　コンタクトレンズの処方箋なしで，購入しないでください。コンタクトレンズを使用していて，自分では問題ないと思っていても，検査を受けると，目にトラブルを生じていたり，レンズの度やカーブが合っていなかったり，コンタクトレンズにキズや変形・変色があったり，汚れが付着していたりすることがあります。このような異常は眼障害の原因になるので，定期的に眼科専門医に，眼の健康状態をチェックしてもらいましょう。定期検査は，コンタクトレンズの取扱説明書にも記載してありますが，通常は３ヶ月毎です。

Q　コンタクトレンズを着けたまま寝るとなぜいけないのですか？

A　角膜は透明な組織で血管がありません。そのため角膜に必要な酸素は，起きている間は空気中から取り込まれます。一方，就寝中は，瞳を閉じるため，まぶたの血管から酸素が取り込まれるのですが，起床時に比べその供給量は3分の1になってしまいます。ここでコンタクトレンズを着けたまま寝てしまうと角膜はさらなる酸素不足となって障害を起こすことになります。また、コンタクトレンズが角膜の水分を吸い取り、目に張り付いて取れなくなったり、角膜に炎症を起こして痛みがでます。

心のお手入れしていますか？

今年度の半分が終了しました。悩みやストレスで疲れが出てくる時期です。頭が重い，お腹が痛い，気持ちが沈む，やる気が出ない，自信がなくなる…いろいろな現れ方があります。

自分なりのストレス解消法を持っていると，心に余裕ができます。

また，時には，信頼できる大人や専門家に相談することも大切です。話しているうちに，気持ちがスッキリしたり，自分を振り返ることができたり，解決の糸口が見つかるかもしれません。

親や学校の先生，相談室・保健室，スクールカウンセラーの先生，みんなで一緒に考えていきましょう！！

厚生労働省では、毎年９月24日～30日を「結核予防週間」と定めて、結核に関する正しい知識の普及啓発を図っています。
結核は，薬を飲めば完治できる時代になりましが，今でも１日に66人の新しい患者が発生し，６人が命を落としている日本の重大な感染症です。

こんなときは病院へ！！

結核の初期症状は，風邪とよく似ています。せきやタンが2週間以上続いたら，結核を疑って早めに受診してください。

タンが出る

からだがだるい

急に体重が減る

普段の生活から予防しよう！

免疫力UP！

☆　十分な睡眠
☆　適度な運動
☆　バランスの取れた食事